Rezept

Mediterranes Gemüse

Ein Rezept von Mediterranes Gemüse, am 19.06.2025

Zutaten

- **400 g** gemischtes Gemüse (z.B. Bleichsellerie, Paprikaschote, Zucchini und Fenchel)
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- **1 EL** Olivenöl
- Salz
- **1** Zweig Rosmarin
- **1** Zweig Thymian
- 1/2 unbehandelte Zitrone
- **4 EL** Gemüsebrühe
- Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 90 kcal

Zubereitung

1. Gemüse waschen, putzen und in große Stücke schneiden. Rosmarin, Thymian und Petersilie waschen und trockenschütteln. Ein paar Kräuter beiseite legen, den Rest fein hacken. Die Zitrone heiß waschen und in schmale Spalten schneiden.

2. Gemüse mit den Kräutern, den Zitronenspalten, dem Öl und der Brühe vermischen. Eine große (Grill-) Pfanne heiß werden lassen. Das Gemüse darin ca. 10 Min. bissfest braten, dabei ab und zu wenden.

3. Zitronenspalten entfernen und das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Mit den beiseite gelegten Kräutern garnieren.